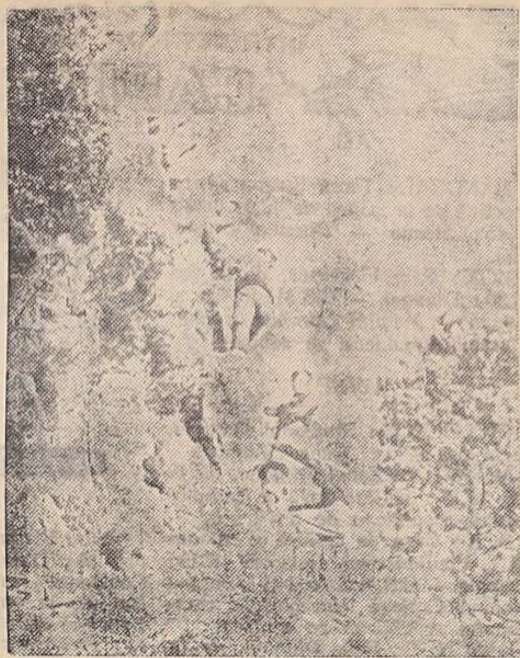
SPRE CULMI!



O plimbare întîmplătoare pe „Șaua Tîmpei" m-a făcut să devin spectatorul unei adevărate „premiere" alpine. Stîncile abrupte sculptate de natură parcă special pentru alpiniști, cunoșteau în ziua aceasta un freamăt neobișnuit. Erau prezenți, aici, toți alpiniștii avansați, sportivi ai clubului Dinamo Brașov și pe lîngă băieți și fete, începători în această temerară ramură de sport.

Preocuparea secției de alpinism a clubului Dinamo pentru recrutarea tinerilor precum și pentru buna pregătire a instructorilor sportivi a făcut ca lotul alpiniștilor legitimați din acest club să fie de 25. La aceasta se mai adaugă și un număr de șase instructori bine pregătiți.

Selecționarea elementelor talentate s-a făcut în urma unei probe practice și teoretice, la care au participat elevi ai cursului de turism-alpinism organizat de C.S.O.

Pregătirea fizică generală se desfășoară la club, unde sportivii au la îndemînă toate condițiile. Pregătirea fizică specială însă are loc (așa cum se vede și din fotografie) la „Șaua Tîmpei" — adică într-un punct accesibil publicului — urmărindu-se prin aceasta și acțiunea de popularizare a respectivei ramuri de sport.

GH. CORCODEL-coresp.

SCRIMA

Se cere mai multă muncă și exigență sporită

In ultimii ani, scrima din țara noastră a obținut o serie de succese frumoase. Ne amintim cu satisfacție de faptul că la J.O. de la Melbourne și Roma floretistele noastre au obținut medalii de argint și bronz, că la campionatele mondiale din 1962, de la Buenos Aires, Olga Orban-Szabo a cucerit titlul suprem, că în 1963 la Gand, Ana Ene a cîștigat titlul de campioană a lumii la tineret. Bine s-au comportat scrimerii noștri și în concursurile internaționale din prima jumătate a acestui an, de la București, Berlin, Paris, Bologna și Constanța îndeosebi.

Toate acestea, ca și condițiile de care se bucură scrima noastră, îndreptățeau desigur pe orice iubitor al sportului să aștepte cu încredere participarea scrimerilor romîni la cea de a XVIII-a ediție a J.O. de la Tokio.

Numai că, în realitate, lucrurile nu s-au petrecut așa. Chiar din primele asalturi, reprezentanții noștri au înregistrat surprinzătoare înfrîngeri. Pe rînd, floretiștii n-au rezistat ritmului impus de adversari, nici în întrecerile individuale și nici în cele pe echipe. Un singur trăgător romîn a ajuns în turul II din eliminări (Drîmbă, întrecut de austriacul Losert), iar echipa masculină, după o victorie asupra Ungariei, care a calificat-o în sferturi de finală, n-a reușit să întreacă și formația Germaniei: la egalitate de victorii, echipa noastră a pierdut la tușe, ceea ce a adus-o pe locul 6.

Și mai nesatisfăcătoare a fost comportarea floretistelor. Inainte de concurs n-a existat nici măcar un singur specialist care să nu fi acordat șanse trăgătoarelor noastre. Antecedentele pledau pentru aceasta. Dar, antecedentele n-au fost singurele în măsură să determine succesul. Maria Vicol, de pildă, a „căzut" chiar din primul tur al preliminariilor. Ana Ene-Derșidan și Olga Orban-Szabo, în turul 3. Ultimele două au pierdut în fața unor scrimere — Ragno și respectiv Masciotta — cu care se întîlniseră de multe ori și pe care le învinseseră. In special, eliminarea Olgăi Orban-Szabo de către Masciotta a produs, pur și simplu, senzație, dată fiind diferența de valoare dintre cele două floretiste.

Echipa feminină n-a rezistat nici ea în lupta pentru primele locuri, pierzînd categoric în fața formației U.R.S.S. Interesant de subliniat este că în acest meci, principalele componente ale formației noastre, Szabo și Vicol, au reușit doar cîte o victorie!? Chiar locul 5, total nesatisfăcător, pe care l-au ocupat floretistele noastre, a fost obținut cu destule emoții.

Este evident că aceste rezultate sînt departe de posibilitățile sportivilor noștri. Care au fost însă cauzele care le-au determinat?

După părerea noastră, principala cauză a constat în faptul că la „ora olimpică" floretistele, în mod special, și trăgătorii noștri, în general, n-au acordat, cum era de așteptat, importanța cuvenită întrecerilor marii competiții. O dată selecționați în lot, deci siguri pentru locul din... satul olimpic, scrimerii noștri n-au mai privit cu aceeași seriozitate obligația de a se pregăti, ci s-au mulțumit cu ceea ce realizaseră pînă atunci. In lot s-a instalat o atmosferă de moliciune, lucru semnalat și mai apoi în competiție, cînd reprezentanții noștri au evoluat lipsiți de voință, de dinamism. Or, în mod evident, în săptămînile premergătoare evenimentului olimpic de la Tokio, pregătirea celorlalți competitori n-a slăbit în intensitate, ci dimpotrivă.

La toate acestea se adaugă și tendința de subestimare a valorii adversarilor, considerîndu-se în mod cu totul eronat că pentru noi, calificările sînt doar simple formalități. Este de neînțeles faptul că primele înfrîngeri nu i-au trezit la realitate.

Se poate afirma că, în ansamblu, pregătirea efectuată de lotul nostru de scrimă n-a fost pe măsura cerințelor competiției. Jocurile olimpice devin de la o zi la alta tot mai pretențioase, mai ridicate ca valoare. Succesele nu se pot obține decît de acei sportivi care manifestă maximum de seriozitate, de perseverență și simț de răspundere.

La aceste înfrîngeri a contribuit în mare măsură și automulțumirea care și-a făcut loc în rîndul tehnicienilor scrimei noastre. In loc să fi tras concluziile cele mai juste asupra desfășurării concursurilor de verificare din primăvară și vară, insistîndu-se cu toată hotărîrea asupra deficiențelor semnalate, cei care au răspuns de pregătirea lotului olimpic (Al. Csipler, V. Chelaru, A. Vîlcea), s-au mulțumit să constate că lucrurile merg bine, în general, și că medaliile la Tokio sînt ca și asigurate. La această stare de automulțumire a contribuit și comisia de pregătire olimpică, care afirma că la J.O. scrima noastră va obține nu una ci... chiar mai multe medalii. S-a mizat exagerat pe succesele dobîndite cu 4—5 luni înainte de J.O. în fața unor echipe sau trăgători care, aflați în plin proces de pregătire, nu urmăreau, cum era și firesc, rezultatele imediate. In cazul tov. Felicia Urziceanu, metodista lotului, punem fireasca întrebare: cum e posibil ca o sportivă care cu ani de zile în urmă a lucrat în canotajul academic feminin, obținînd rezultate remarcabile, a putut fi trimisă în cele din urmă ca metodistă la... scrimă?

Așadar, „micile" deficiențe de pregătire semnalate de concursurile din perioada precedentă J.O. s-au manifestat din plin și la alte proporții la Olimpiadă.

In afară de aceasta, trebuie să subliniem că atmosfera din lot n-a fost totdeauna cea corespunzătoare, că și-a făcut loc o tendință de răsfăț, că s-au trecut cu vederea abateri mai mici sau mai mari (absențe nemotivate, întîrzieri de la antrenamente) care au dus pînă la deformarea procesului de pregătire. Antrenorii, de pildă, au trecut ușor cu vederea faptul că în special floretistele noastre nu se împacă cu pregătirea fizică. Să culegi roade fără să transpiri, fără să muncești. Iată exprimată succint concepția trăgătoarelor din lotul nostru reprezentativ. Ceva mai mult, treptat și-a făcut loc și un oarecare familiarism care a generat o serie de concesii sportivilor în dauna pregătirii etc, ceea ce a cîntărit destul de greu în balanța insuccesului olimpic.

De această stare de lucruri se face vinovat și biroul federației de specialitate (secretar, tov. D Tepșan) care n-a manifestat suficientă fermitate, nu a controlat și îndrumat în mod consecvent munca antrenorilor, iar pe alocuri a închis ochii în fața capriciilor unor sportivi. Prea multă preocupare pentru meciuri în deplasare — efectuate anul acesta la intervale mult prea scurte — și prea puțin interes pentru rezolvarea sarcinilor imediate.

Ce rămîne de făcut?

Este clar că lotul nostru de scrimă reclamă o preocupare cu mult mai serioasă decît pînă acum. Este necesar să se revadă componența, să se lucreze mai sistematic, la nivelul cerințelor mondiale, să se intensifice la maximum activitatea de pregătire, volumul muncii. Să se ducă o adevărată bătălie pentru descoperirea de elemente noi, talentate, care pregătite în mod minuțios să poată fi incluse, în cel mai scurt timp și cu curaj, în lotul republican. Va trebui acordată în același timp o atenție deosebită muncii de selecție. In asociațiile și cluburile cu secții de scrimă antrenorii sînt datori să promoveze numai tineri cu un gabarit corespunzător, cu alonje, cu o bună viteză de reacție, cu moral puternic. Caracteristicile scrimei impun hotărît să se țină seama de aceste considerente esențiale. „Senatorismul de drept" care mai există în loturile noastre trebuie lichidat cu toată energia. Avem doar o sumedenie de tineri care pot aspira la cinstea selecționării în reprezentativele țării. Să-i pregătim așa cum se cuvine — J. O. au arătat cum anume — pentru a putea face din ei sportivi de valoare!

Credem, de asemenea, că trebuie ca în secțiile de scrimă din cluburi și asociații, în școli, să se muncească cu mai multă tragere de inimă. Să înlăturăm rutina, comoditatea, munca neștiințifică, în salturi. Și lucrul acesta va trebui să-l înceapă clubul Steaua, clubul care cuprinde cei mai mulți scrimeri fruntași, dar în care lupta pentru calitate a marcat, în ultima vreme, un regres. In același timp, marile cluburi bucureștene, Dinamo și Rapid mai ales, să pună și ele bazele unor secții de scrimă, chiar dacă acestea nu contribuie în mod substanțial la realizarea de venituri.

Fără pretenția de a fi epuizat problemele, iată ce avem de făcut — după părerea noastră — pentru a putea realiza performanțe continui și la nivelul cerințelor mondiale. Să nu uităm că deși pînă la Ciudad de Mexico mai sînt patru ani, timpul trece mult mai repede decît ni se pare.

R. VILARA
T. STAMA

Cultura fizică, factor important pentru întărirea sănătății

SPORT ȘI SĂNĂTATE

Despre acest subiect s-au scris multe articole documentate și folositoare. Totuși, date fiind dragostea și interesul oamenilor muncii, ale tineretului și copiilor pentru activitatea sportivă, socotim aceste articole binevenite oricît ar fi ele de multe.

Ceea ce m-a îndemnat să abordez tema de față a fost, pe de o parte, o îndelungată activitate sportivă competițională și, pe de altă parte, o tot atît de îndelungată activitate ca medic. Aceasta m-a făcut să înțeleg cu mai multă claritate cît de profunde și de variate sînt binefacerile unei activități fizice temeinic organizate și dirijate. Voi încerca în rîndurile ce urmează să precizez aceste multiple aspecte, tratînd nu numai despre cultura fizică medicală, care se adresează și ea cu atîta succes organismului bolnav, ci arătînd în special influența favorabilă pe care o are sportul pentru asigurarea unei dezvoltări generale armonioase a organismului sănătos. De la nivelul țesutului pînă la cel al organelor, de la calitățile fizice pînă la calitățile morale și de voință, în tot complexul aspectului și activității umane, atît pe plan individual cît și pe plan social, roadele sportului au ajuns a fi unanim recunoscute și apreciate.

La nivelul țesutului, afluxul bogat de sînge, provocat de activitatea sportivă, îi îmbunătățește funcționarea printr-o hrănire abundentă și printr-o îndepărtare promptă a deșeurilor și toxinelor. La nivelul organelor, valoarea biologică a sportivului crește în mod impresionant, datorită măririi capacității funcționale a cordului și a plămînilor, datorită perfecționării calitative a influxului nervos, datorită obținerii unui binefăcător echilibru hormonal, precum și datorită reglării tuturor celorlalte organe importante (stomac, rinichi, ficat etc.).

În ceea ce privește calitățile fizice — forța, viteza, îndemînarea — cum și cele morale și de voință — curajul, decizia promptă, perseverența, combativitatea, spiritul de echipă etc. — toate acestea se obțin și se ameliorează necontenit prin cultura fizică rațională, adaptată în mod științific diferitelor categorii de vîrstă, sex, profesiune și dezvoltare somatică. Fără a intra în detalii, trebuie totuși să precizăm că vom dezvolta la tineretul de vîrstă preșcolară și școlară viteza, suplețea și îndemînarea, iar la ceilalți, cărora dezvoltarea biosomatică le permite, vom adăuga și creșterea forței și rezistenței. Astfel, începînd de la sugar și continuînd cu tînărul și maturul pînă la individul de vîrstă înaintată, activitatea fizică, sportul, practicate rațional vor constitui izvorul permanent al obținerii și întăririi unei sănătăți înfloritoare.

Se poate foarte bine întîmpla ca practicînd serios și cu perseverență antrenamentul fizic, care în anii din urmă a ajuns la noi la justa formulă a polisportivității, să se vădească pe parcurs calități care ar permite atingerea măiestriei sportive. Dacă însă aceste calități nu se conturează activitatea fizică nu trebuie întreruptă, căci obiectivul ei principal nu este, în aceste cazuri, performanța, ci aportul său deosebit de prețios pentru cîștigarea și perfecționarea unui organism sănătos. In vederea acestui scop, regularitatea și stăruința în activitatea sportivă sînt necesare, o prezență sporadică și întîmplătoare în sală și pe stadion făcînd imposibilă obținerea multiplelor efecte pozitive enumerate mai sus.

De asemenea, este de dorit ca exercițiile fizice să fie practicate sub îndrumarea și controlul unor cadre calificate, singurele capabile de discernămînt, atît în alegerea exercițiilor, cît și în dozajul lor pe întreg parcursul antrenamentului. Ca un arbitru infailibil, controlul medical vine să înregistreze și să judece efectele efortului asupra fiecărui organism în parte, prin fișele medicale ale sportivilor, iar la nivelul sportului de mase toți cetățenii fiind îndrumați de instructori, antrenori și profesori de educație fizică spre controlul medical, fără de care nici nu se mai concepe în zilele noastre o activitate fizică într-adevăr științifică.

In ceea ce privește organismul bolnav, medicina modernă își îmbogățește arsenalul terapeutic prin adoptarea metodelor de cultură fizică în cele mai variate domenii clinice. In acest mod se realizează noi deprinderi motorii și se refac deprinderile perturbate patologic, se mobilizează toate resursele biologice de apărare ale organismului, se îmbunătățește eficiența tratamentului medicamentos.

În unele cazuri sportul devine chiar metodă majoră de tratament (contracturi, artrite, artroze etc.), avînd ca rezultat obiectiv, practic, scurtarea timpului de spitalizare, readaptarea treptată a organismului la viața obișnuită și refacerea capacității de muncă.

Iată dar atîtea și atîtea mari foloase, care fac ca sportul, cu covîrșitoarea sa importanță igienică și socială căpătată în țara noastră în anii regimului de democrație populară, să fie din ce în ce mai îndrăgit, să atragă din ce în ce mai mulți practicanți din rîndurile cetățenilor patriei, de la cea mai fragedă pînă la cea mai avansată vîrstă.

dr. DAN DRĂGULESCU

VOLEI

La 8 noiembrie ÎNCEPE CAMPIONATUL CATEGORIEI A — SERIA A II-A

La 8 noiembrie se vor disputa jocurile primei etape a turului în campionatul republican pe 1964/1965, categoria A, seria a II-a, masculin și feminin. Iată mai jos programul integral al turului în seria a II-a la ambele competiții.

MASCULIN. — Etapa I (8.XI.1964): Semănătoarea București—Știința Brașov, Știința Petroșeni—C.S.M. Cluj, Industria Sîrmei Cîmpia Turzii—Electroputere Craiova, Inainte Timișoara—Metalul Pitești; **etapa a II-a (15.XI.1964):** C.S.M. Cluj—Metalul Pitești, Electroputere Craiova—Înainte Timișoara, Știința Brașov—Ind. Sîrmei C. Turzii, Știința Petroșeni—Semănătoarea București; **etapa a III-a (22.XI.1964):** Semănătoarea București—C.S.M. Cluj, Ind. Sîrmei C. Turzii—Știința Petroșeni, Inainte Timișoara—Știința Brașov, Metalul Pitești—Electroputere Craiova; **etapa a IV-a (29.XI.1964):** Semănătoarea București—Ind. Sîrmei C. Turzii, C.S.M. Cluj—Electroputere Craiova, Știința Brașov—Metalul Pitești, Știința Petroșeni—Inainte Timișoara; **etapa a V-a (6.XII.1964):** Ind. Sîrmei C. Turzii—C.S.M. Cluj, Inainte Timișoara—Semănătoarea București, Metalul Pitești—Știința Petroșeni, Electroputere Craiova—Știința Brașov; **etapa a VI-a (13. XII.1964):** Semănătoarea București—Metalul Pitești, C.S.M. Cluj—Știința Brașov, Știința Petroșeni—Electroputere Craiova, Ind. Sîrmei C. Turzii—Inainte Timișoara; **etapa a VII-a (20.XII.1964):** Inainte Timișoara—C.S.M. Cluj, Metalul Pitești—Ind. Sîrmei C. Turzii, Electroputere Craiova—Semănătoarea București, Știința Brașov—Știința Petroșeni.

FEMININ. — Etapa I (8.XI.1964): Corvinul Deva—Flacăra roșie București, Progresul Tîrgoviște—Penicilina Iași, Voința Miercurea Ciuc—Sanitarul Tg. Mureș; **etapa a II-a (15.XI.1964):** Fl. roșie București—Sanitarul Tg. Mureș, Penicilina Iași—Voința M. Ciuc, Corvinul Deva—Progresul Tîrgoviște; **etapa a III-a (22.XI.1964):** Progresul Tîrgoviște—Fl. roșie București, Voința M. Ciuc—Corvinul Deva, Sanitarul Tg. Mureș—Penicilina Iași; **etapa a IV-a (29.XI.1964):** Fl. roșie București—Penicilina Iași, Corvinul Deva—Sanitarul Tg. Mureș, Progresul Tîrgoviște—Voința M. Ciuc; **etapa a V-a (6. XII.1964):** Voința M. Ciuc—Fl. roșie București, Sanitarul Tg. Mureș—Progresul Tîrgoviște, Penicilina Iași—Corvinul Deva.

Primele echipe sînt gazde.

● F. R. VOLEI COMUNICĂ: pentru toate cluburile și asociațiile sportive interesate, ultimul termen de rezolvare a cererilor de transferări depuse la federație este 15 noiembrie a.c. După această dată, nici o cerere — veche, nesoluționată din lipsa de preocupare a secției de volei respective — nu va fi luată în considerare.